



Trans Canada Trail
Sentier Transcanadien

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Sentier Transcanadien lance sa campagne *De bof... à bonheur* pour soutenir la santé physique et mentale

Montréal, 1^{er} février 2021 – Si les mois de l’hiver canadien regorgent d’opportunités au chapitre des activités de plein air, il faut aussi reconnaître que la saison froide apporte son lot de défis sur le plan de la santé mentale, émotionnelle et physique – et c’est encore plus vrai dans le contexte d’une pandémie mondiale.

Au moment où les Canadiens recherchent des opportunités sécuritaires de loisirs en plein air pour les aider à supporter l’isolement social et à entretenir leur santé physique et mentale, Sentier Transcanadien (STC) annonce le lancement de sa nouvelle campagne d’hiver, *De bof... à bonheur*, qui vise à aider les gens à traverser les mois qui viennent.

La campagne se veut aussi une réponse aux résultats d’un récent sondage national sur la fréquentation des sentiers, conduit en novembre 2020 par la firme Léger à la demande de STC. Les données composant ces résultats ont montré que 95 % de la fréquentation des sentiers par les Canadiens est motivée par un désir d’améliorer sa santé physique et mentale, et ce sont 100 % des Canadiens sondés dans la tranche d’âge de 18 à 24 ans qui ont dit fréquenter les sentiers pour prendre soin de leur santé physique et mentale.

«Le sondage Léger a révélé que 50 % des Canadiens ont accru leur fréquentation des sentiers depuis mars 2020. Considérant que Le Grand Sentier du Canada est le plus long réseau de sentiers récréatifs du monde, et que 80 % des Canadiens vivent à 30 minutes ou moins du Grand Sentier, nous offrons une abondance de lieux sécuritaires où les Canadiens peuvent prendre le temps d’entretenir leur santé et leur bien-être. Prendre soin de soi, et les uns des autres, peut comprendre des visites régulières et planifiées sur les sentiers de sa propre collectivité pour contrer les effets de l’isolement social qui pèsent sur tant de gens», a fait remarquer Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien.

«Le Grand Sentier propose un espace sécuritaire où les gens peuvent passer du temps dehors et pratiquer des loisirs responsables tout en respectant l’ensemble des consignes de santé publique. Peu après le début de la pandémie de COVID-19, nous avons publié nos Lignes directrices nationales pour une fréquentation sécuritaire des sentiers, qui offre des conseils aux usagers et aux gestionnaires des sentiers afin de nous assurer que la sécurité demeure la priorité absolue. Nous enjoignons tous les Canadiens à pratiquer leurs loisirs de façon responsable, ce qui comprend le respect de la distanciation physique, le port d’un couvre-visage lorsqu’en compagnie d’une personne qui ne fait pas partie des membres de notre foyer, le lavage fréquent des mains, et l’utilisation de gel désinfectant pour les mains lorsqu’on se trouve sur les sentiers», a précisé Mme McMahon.

«La recherche nous a démontré de façon continue les bienfaits de l’exercice sur la santé mentale, sur le bien-être et sur la résilience. C’est une stratégie d’adaptation saine et proactive qui remonte le moral, améliore nos fonctions cognitives, régule nos émotions et stimule notre motivation, a expliqué D^{re} Katy Kamkar, psychologue clinicienne du CAMH. Tout au long de cet hiver qui peut nous sembler interminable et froid, je vous encourage à repérer un sentier près de chez vous pour aller y marcher de façon sécuritaire.

Profitez des paysages, respirez profondément et laissez-vous subjugué par tout ce que la nature a à offrir; cela fera des merveilles pour votre santé mentale et votre bien-être.»

La campagne sera lancée à midi, le lundi 1^{er} février, par un événement virtuel présentant une table ronde d'expertes qui discuteront des façons de stimuler sa santé mentale cet hiver. Quatre expertes se joindront à la conversation:

- Valerie Pringle, vice-présidente du conseil de la CAMH Foundation et présidente du conseil de la Fondation Sentier Transcanadien (modératrice)
- D^{re} Katy Kamkar, psychologue clinicienne, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)
- Mercedes Nicoll, quatre fois olympienne d'hiver
- Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction, Sentier Transcanadien

L'événement sera gratuit et ouvert à tous. Pour obtenir de plus amples informations, visitez: <https://bit.ly/hiver-en-direct>.

Au terme de cet événement, STC lancera une campagne de publicité encourageant les Canadiens à aller dehors, de façon sécuritaire et responsable, et à passer *de bof... à bonheur*, ainsi qu'à partager leurs idées d'activités favorites avec leurs amis et les membres de leur famille sur les réseaux sociaux. La campagne a été développée par The Turn Lab et sera diffusée tout l'hiver. Les éléments de cette campagne, incluant les photos et plans de coupe (*B roll*), sont disponibles [ICI](#).

Pour les Canadiens qui sont intéressés à explorer le Sentier dans leur collectivité (près de chez eux) cet hiver, des ressources telles qu'une [carte du Sentier](#), des activités hivernales à faire en famille et un concours-défi photo sont proposés [ICI](#).

Les Canadiens sont prêts à passer de bof... à bonheur cet hiver

Dans un sondage conduit en novembre dernier pour mesurer la fréquentation des sentiers depuis le début de la pandémie de COVID-19, effectué par la firme nationale de sondage et d'étude de marché Léger, les Canadiens nous ont dit que¹:

- Leur fréquentation des sentiers s'est accrue de près de 50 % dans tous les groupes d'âge
- 95 % fréquentent les sentiers pour améliorer leur santé mentale
- 95 % fréquentent les sentiers pour se tenir en forme et faire de l'exercice
- 99 % fréquentent les sentiers pour passer du temps à l'extérieur

Les consignes de santé publique varient selon les régions du pays et, comme plusieurs de celles-ci incluent la recommandation de rester chez soi le plus possible, nous enjoignons les Canadiens à repérer des sentiers près de leur domicile. Combattre l'isolement social en allant dehors, même pour de courtes périodes, tout en observant une distance de 2 mètres entre soi et les autres, nous permet d'être socialement ensemble en demeurant physiquement distancés.

«L'impact de la connexion – celle qui nous lie les uns aux autres et celle qui nous lie à la nature – est incroyablement important. Dans la période que nous traversons, nous découvrons de nouvelles façons d'atteindre l'équilibre entre les besoins individuels et ceux de la communauté. Entretenir une routine d'activités et de connexion sociale, tout en respectant les consignes sanitaires, est essentiel pour maintenir une bonne santé générale», a conclu Mme McMahon.

¹ [Fréquentation des sentiers au Canada, sondage Léger, 2020](#)

Ressources pour les médias

- Des entrevues sont offertes sur demande avec:
 - Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction, Sentier Transcanadien
Communiquer avec: Angela de Burger
Conseillère aux Communications, Sentier Transcanadien
905-510-8431 | media@tctrail.ca
 - D^{re} Katy Kamkar, psychologue clinicienne, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)
Écrire à: media@camh.ca
- Une pochette de presse, incluant des liens vers des photos et des plans de coupe (*B roll*), est aussi disponible [ICI](#).

À propos du Grand Sentier du Canada et de Sentier Transcanadien

Touchant chaque province et territoire, s'étendant sur plus de 27 000 kilomètres et traversant toute la diversité des cultures et des paysages du Canada, Le Grand Sentier du Canada est le plus long réseau de sentiers récréatifs du monde. Soutenu par les dons offerts à Sentier Transcanadien, Le Grand Sentier relie plus de 15 000 communautés rurales, urbaines et autochtones d'un océan aux deux autres. Il est le lien entre les gens et les communautés, une initiative d'unité nationale qui rassemble les Canadiens de tous les milieux en améliorant leur qualité de vie et les collectivités dans lesquelles ils vivent, travaillent et se divertissent. legrandsentier.ca